SHOUT
SHARE
IT

- Детский пост. Лучшие рецепты детского постного стола
  - Введение
  - Памятка для юного кулинара
  - Как научиться делать постные салаты
    -
    - Салат из свежих помидоров, огурцов
    - Салат из сырой белокочанной капусты с яблоками
    - Салат из квашеной капусты
    - Салат из свеклы с черносливом
    - Салат морковно-яблочный
  - Как самому приготовить завтрак
    - Биточки из гречневой, рисовой или пшенной крупы
    - Оладьи из манной крупы с вареньем
    - Каша гречневая рассыпчатая
    - Каша гречневая рассыпчатая (2)
    - Рисо-овсяная рассыпчатая каша
    - Каша из дробленой пшеничной крупы
    - Рис по-восточному (рассыпчатый)
    - Рисовый десерт с курагой или изюмом
    - Рисовая каша с черносливом
    - Каша ячневая с капустой
    - Каша пшенная с морковью и яблоками
    - Каша пшенная с сушеными сливами
    - Каша тыквенная
    - Каша манная вязкая с морковью
    - Манная каша на клюквенном соке
    - Плов с тыквой и фруктами
    - Плов с овощами
  - Как научиться варить постный суп
    - Бульон овощной
    - Суп овощной
    - Суп рыбный с картофелем и крупой
    - Суп из фасоли с картофелем
    - Суп картофельный с макаронными изделиями
    - Суп картофельный со свежими грибами
  - Что приготовить к обеду. Рецепты овощных блюд
    - Котлеты картофельные
    - Оладьи из яблок
    - Оладьи из кабачков
    - Оладьи из тыквы
    - Пирожки картофельные с морковью

- Картофель дареный
- Картофель жареный ломтиками (из вареного)
- Шарики картофельные, фаршированные грибным соусом

- Что можно приготовить из рыбы
  - Котлеты рыбные
  - Отварная рыба
  - Рыба тушеная с овощами
  - Котлеты рыбные
  - Картофельные оладьи, фаршированные рыбой
  - Картофельные клецки, фаршированные рыбным фаршем
  - Жареная рыба с картофелем в горшочке
- Чем угощать гостей. Рецепты запеканок, оладий, пирогов, пряников, шарлоток
  - Тыквенно-яблочный пудинг
  - Картофельные оладьи
  - Постное дрожжевое тесто
  - Пирожки с вареньем
  - Хворост
  - Медовые пряники
  - Макаронная запеканка с яблоками
  - Яблочная шарлотка
  - Шарлотка из риса с яблоками
  - Манная запеканка с консервированными фруктами
  - Запеканка пшенная с изюмом
  - Шарлотка из ржаного хлеба с яблоками и морковью
  - Пирог картофельный с грибами
- Как самому испечь торт
  - Торт с изюмом и орехами
  - Торт «Наполеон»
  - Чернослив с орехом
  - Торт постный

Детский пост. Лучшие рецепты детского постного стола

Введение

По благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексия II

© Библиотека Веб-Центра «Омега», 2002.

Эта книга научит ваших детей, как сначала с помощью мамы, а затем и самим приготовить постные блюда, как, готовясь к празднику, испечь постный торт, пряники, хворост.

Несмотря на простоту и доступность рецептов, все блюда, рекомендуемые в этой книге, очень вкусны и полезны и понравятся не только детям, но и всей семье.

Памятка для юного кулинара

1. Не чистите овощи заранее и не храните их долго в воде — они теряют витамин С и минеральные вещества.

2. Кладите продукты в кастрюлю последовательно, учитывая длительность варки.

Например, картофель варится 15–20 минут, а морковь, свежая капуста — 20–25 минут, свекла — 50–60 минут.

Следовательно, при приготовлении борща сначала нужно положить свеклу, затем морковь и капусту, а потом — картофель.

Помидоры варите всего 5–8 минут, их следует класть последними. Свежую зелень петрушки, укропа кладите в готовое блюдо, а лучше всего прямо в тарелку перед подачей на стол. Это обеспечивает максимальное сохранение витаминов.

Рыба варится 10–15 минут, квашеная капуста — 1,5 часа, щавель, шпинат — не более 10 минут.

3. Не готовьте блюда долго, от этого снижается пищевая ценность и ухудшается вкус блюда.

4. Лучше всего тушите и запекайте блюда в духовом шкафу.

5. Не используйте для приготовления блюд перец, горчицу и другие острые приправы — вы можете легко испортить блюдо. Лучше положите петрушку, укроп, сельдерей, зеленый и репчатый лук, чеснок. Пользуйтесь лимонным, клюквенным соком.

Как научиться делать постные салаты

Салаты готовят из сырых и вареных овощей, зелени, фруктов. Овощи, зелень, фрукты для салатов измельчают непосредственно перед едой.

Их нельзя держать на свету, в воде и на воздухе, так как это ведет к потере витаминов.

По мере измельчения продукта его нужно перекладывать в эмалированную посуду под крышку.

Натирать овощи лучше на крупной терке, тогда в них дольше сохраняется сок, и не теряются вкусовые качества.

Для оформления салатов можно пользоваться терками и ножами различной формы, нарезать овощи и фрукты кружочками, дольками, соломкой, кубиками, звездочками.

Обычно салаты подаются перед завтраком, обедом и ужином, но они могут служить гарнирами ко вторым блюдам.

Салаты нужно заправлять маслом непосредственно перед едой.

Помните, что при приготовлении салатов нельзя смешивать овощи теплые с холодными. Это ведет к порче продуктов.

Салат из свежих помидоров, огурцов

Подготовленные помидоры, огурцы нарежьте тонкими ломтиками, слегка посолите и полейте растительным маслом.

Салат из сырой белокочанной капусты с яблоками

Капусту промойте, очистите, удалите кочерыжку, тонко нарежьте, слегка посолите, добавьте сахар и перемешайте, слегка нажимая.

Яблоки после удаления сердцевины нашинкуйте на крупной терке.

Соедините капусту, яблоки, растительное масло и хорошо перемешайте.

Салат из квашеной капусты

Квашеную капусту слегка отожмите, добавьте в нее сахар, мелко нарезанный лук, растительное масло и тщательно перемешайте.

Этот холодный салат хорошо подходит к горячему отварному картофелю, политому растительным маслом.

Салат из свеклы с черносливом

Свеклу сварите в кожуре, охладите, очистите и натрите на мелкой терке.

Пока варится и охлаждается свекла, нужно приготовить чернослив: тщательно его промойте, положите в кастрюлю, обдайте крутым кипятком, дайте стечь воде и, плотно закрыв крышкой, оставьте постоять на час. Удалите из чернослива косточки и мелко нарежьте.

Подготовленные свеклу и чернослив соедините, добавьте сахар, растительное масло и осторожно перемешайте.

Салат морковно-яблочный

Яблоки и морковь вымойте и очистите. Яблоки нарежьте соломкой, морковь натрите на крупной терке, соедините с яблоками, добавьте сахар, масло и осторожно перемешайте.

Как самому приготовить завтрак

Биточки из гречневой, рисовой или пшенной крупы

Чашку крупы залейте чашкой подсоленной воды. Помешивая, варите примерно 20 минут.

Готовую кашу немного охладите, добавьте в нее муку, замесите тесто.

Из полученной массы приготовьте биточки, обваляйте их в сухарях, обжарьте на сковороде до появления розовой корочки.

Готовые биточки (гречневые полейте сначала растительным маслом, смешанным с толченым чесноком, а рисовые и пшенные — киселем или сиропом) поставьте в духовой шкаф на 5–7 минут.

Оладьи из манной крупы с вареньем

Сварите манную кашу, слегка охладите, добавьте муку, разведенные дрожжи, поставьте в теплое место, чтобы тесто подошло.

К испеченным на сковороде оладьям можно подать варенье, мед.

Каша гречневая рассыпчатая

Стакан гречневой крупы тщательно переберите, подсушите на разогретой сковороде, залейте двумя стаканами подсоленной горячей водой и варите при слабом кипении, изредка осторожно помешивая.

Когда крупа впитает всю воду, кастрюлю с кашей прикройте крышкой, поставьте в водяную баню (миску с водой) и варите полтора часа, не перемешивая.

Горячую рассыпчатую кашу перед подачей на стол полейте растительным маслом. Кашу можно посыпать кольцами хорошо обжаренного лука.

Каша гречневая рассыпчатая (2)

Научитесь варить гречневую кашу так, как ее всегда варили на Руси. Она получается особого вкуса.

В русской народной кухне гречневую кашу варят в горшках. В глиняный горшок насыпают крупу (3/4 объема), добавляют соль, масло, заливают кипятком до верха горшка, перемешивают и ставят в духовку на 3 часа.

За час до конца варки горшок прикрывают сковородой, переворачивают, а за полчаса до подачи обкладывают его мокрой тканью, чтобы каша отстала.

Кашу слегка посыпают сахаром и поливают маслом, заправленным сильно поджаренным луком.

Рисо-овсяная рассыпчатая каша

Рис и овес промойте по отдельности, хорошо перемешайте. Засыпьте эту смесь в кипящую воду и плотно закройте кастрюлю крышкой, чтобы не выходил пар.

На сильном огне варите кашу три минуты, затем убавьте огонь до среднего и варите еще девять минут.

Сняв кастрюлю с огня, укутайте ее полотенцем и только через двенадцать минут откройте крышку.

Кашу заправьте обжаренным на масле луком и мелко надрезанным чесноком и укропом.

Состав: 300 г риса, 150 г овсяной крупы, 800 мл воды, соль, 60 г лука, 12 г чеснока, 100 г растительного масла, 15 г укропа.

Каша из дробленой пшеничной крупы

В кипящую подсоленную воду насыпьте промытую крупу, варите, помешивая, 15–20 минут.

Когда каша загустеет, закройте кастрюлю крышкой и поставьте на 40–50 минут для упревания.

Подавайте с растительным маслом, с обжаренным луком.

Состав: 400 г пшеничной крупы, 720 мл воды, соль.

Рис по-восточному (рассыпчатый)

Стакан риса залейте полутора стаканами кипящей воды.

Кастрюлю плотно закройте крышкой, положите на нее груз, чтобы она не могла подняться в момент кипения.

Точно соблюдайте продолжительность приготовления риса: 3 минуты — на сильном огне, 7 минут — на умеренном и 2 минуты — на слабом, всего надо варить 12 минут.

Снимите кастрюлю с огня и не открывайте крышку еще ровно двенадцать минут.

Рисовый десерт с курагой или изюмом

Припущенный рис откиньте на сито и переложите в кастрюлю.

Добавьте виноградный или лимонный сок, сахар, замоченный желатин и варите, помешивая, до испарения жидкости.

Затем, охладив эту массу, осторожно смешайте ее с размоченной в теплой воде курагой, изюмом, посыпьте сахаром, выложите в форму и поставьте в холодное место для полного охлаждения.

Состав: 270 г риса, 250 мл виноградного или абрикосового сока, 300 мл воды, лимон, 125 г сахара, 8 г желатина, 250 г кураги.

Рисовая каша с черносливом

Чернослив отварите в воде с сахаром. Слейте отвар, процедите, добавьте в него воды, доведите до кипения. Посолите, засыпьте рис и варите кашу до готовности.

Выложив кашу на тарелку, украсьте ее вареным черносливом, добавьте изюм, поджаренные и измельченные орехи или семена тыквы, мед и перемешайте.

Сверху украсьте черносливом, изюмом, цукатами, посыпьте орехами.

Такую же кашу можно приготовить из предварительно замоченного пшена.

Состав: 300 г риса, 600 мл отвара чернослива и воды, 40 г сахара, 40 г масла, 160 г чернослива, 50 г изюма, 30 г цукатов, 80 г меда, 30 г орехов или семян тыквы.

Каша ячневая с капустой

Белокочанную капусту нарежьте соломкой, уложите в кастрюлю, засыпьте ячневой крупой, влейте немного воды и варите до полу готовности, затем добавьте растительное масло, посолите и доваривайте на маленьком огне или лучше в духовке до разваривания всех продуктов. Готовую кашу перемешайте.

Состав: 100 г ячневой крупы, 600 мл воды, 800 г белокочанной капусты, 100 г растительного масла, соль.

Каша пшенная с морковью и яблоками

Замоченную крупу залейте горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает всю воду, закройте крышкой и поставьте в духовку или в водяную баню со слабо кипящей водой на 20 минут.

Яблоки нарежьте ломтиками, морковь натрите на крупной терке. Добавьте в кашу яблоки, морковь, гвоздику и мед.

Кашу прогрейте и полейте маслом.

Состав: 300 г пшена, 600 мл воды, 200 г яблок, 80 г моркови, 60 г меда, 60 г масла, гвоздика, соль по вкусу.

Каша пшенная с сушеными сливами

Сливы залейте водой, варите до готовности. Удалите из слив косточки.

Сваренную с маслом рассыпчатую кашу положите на смазанный маслом сотейник вперемешку с вареными сливами, поставьте в разогретую духовку.

Истолченные косточки слив залейте отваром от слив, проварите, процедите, добавьте сахар и доведите до кипения. Кашу подавайте с этим отваром.

Состав: 300 г пшена, 30 г масла, 600 мл воды для каши, 120 г сушеных слив, 300 мл воды для варки слив, 75 г сахара.

Каша тыквенная

Спелую тыкву очистите от кожуры, промойте, разрежьте на небольшие кубики, отварите в кипящей воде, добавив сахар и соль.

Затем тыкву протрите, добавьте сваренную манную кашу, крахмал, соль, масло, перемешайте и поставьте в разогретую духовку на полчаса.

Состав: 900 г тыквы, 300 г манной каши, 20 г крахмала, 40 г масла, 35 г сахара, соль.

Каша манная вязкая с морковью

Сырую морковь измельчите на терке и потушите с маслом.

В посуду с кипящей водой добавьте соль, сахар, доведите до кипения, всыпьте крупу и, помешивая, варите при слабом кипении 15 минут.

В готовую кашу добавьте тушеную морковь, перемешайте и поставьте кастрюлю в духовку на 20–25 минут. Подают кашу с растительным маслом.

Состав: 200 г манной, крупы 500 мл воды, 30 г масла, 250 г моркови, 30 г сахара, 40 г масла, соль.

Манная каша на клюквенном соке

Клюкву истолките и выжмите сок. Выжимки залейте водой и прокипятите.

Полученный отвар надо процедить, добавить в него сахар и довести до кипения.

Манную крупу разведите соком клюквы, влейте в кипящий сироп и заварите густую манную кашу.

Горячую кашу вылейте на противень, дайте ей остыть, нарежьте на порции.

Состав: 200 г манной крупы, 100 г клюквы, 1,1 л воды, 150 г сахара.

Плов с тыквой и фруктами

Яблоки (можно использовать сухофрукты) очистите от кожицы, удалите семена, разрежьте на мелкие кубики и смешайте с изюмом. Очищенную тыкву нарежьте маленькими кубиками.

На дно кастрюли налейте растительное масло, уложите тыкву, насыпьте слой риса, затем слой фруктовой смеси, рис, снова тыкву, рис, фрукты, и сверху положите остальной рис.

Все это полейте оставшимся маслом и залейте подсоленной водой так, чтобы она покрывала верхний слой риса.

Кастрюлю плотно закройте крышкой и поставьте в разогретую духовку на 50 минут.

Можно готовить плов без изюма, соответственно увеличив количество яблок или айвы.

Состав: 300 г риса, 600 мл воды, 500 г тыквы, 200 г яблок, 150 г айвы, 50 г изюма, 100 г масла.

Плов с овощами

Нарезанный кольцами лук поджаривают на сковороде в разогретом растительном масле до тех пор, пока он не станет золотистого цвета. Добавляют натертую на крупной терке морковь, перемешивают, продолжают жарить минут десять, постоянно помешивая. В конце жарки к овощам добавляют натертые помидоры или, если их нет, — томатный соус типа «Кетчуп».

Длиннозерный рис хорошо промывают, кладут в лук и морковь, жарят минут десять, пока он не впитает масло и не станет прозрачным, золотистого цвета.

Рис с овощами переложите в кастрюлю, залейте подсоленной кипящей водой и поместите на двадцать минут в разогретую духовку. Перед подачей на стол готовый плов посыпьте зеленью петрушки или укропа, украсьте кольцами лука.

Состав: на стакан риса — 500 г репчатого лука, 500 г моркови, 100 г растительного масла, три помидора или три столовые ложки соуса, полтора стакана воды.

Как научиться варить постный суп

Бульон овощной

В холодную воду положите очищенные корнеплоды и варите на слабом огне до полу готовности (крышка должна быть плотно закрыта).

Затем добавьте капусту, лук и продолжайте варить до готовности.

Готовый бульон процедите и доведите до кипения.

На этом овощном бульоне можно готовить каши, супы, соусы.

На 1 л: морковь — 100 г, капуста белокочанная -100 г, капуста цветная -100 г, брюква — 100 г, репа — 100 г, корень петрушки — 10 г, лук репчатый — 20 г.

Суп овощной

В приготовленный бульон нашинкуйте на крупной терке морковь, репу и варите их до полготовности.

К этому времени мелко нашинкуйте белокочанную капусту, разберите на соцветия цветную капусту, кочерыжку цветной капусты нашинкуйте на крупной терке и все это опустите в кастрюлю. Заправьте суп колечками лука, обжаренными в растительном масле.

Шпинат и зеленый горошек положите в суп за 10 минут до готовности. Мелко нарезанная зелень петрушки и укропа кладется в тарелку при подаче супа на стол.

Суп рыбный с картофелем и крупой

Для приготовления супа с рыбой лучше всего использовать судака, щуку, налима, треску.

Рыбу разделайте на куски, хорошо промойте и сварите.

В процеженный рыбный бульон положите нарезанный кубиками картофель, а затем поджаренные на масле репчатый лук, морковь и петрушку.

Через 10 минут добавьте сваренную отдельно перловую крупу, несколько горошин перца, лавровый лист, посолите по вкусу и варите до готовности.

При подаче на стол в тарелки положите отваренные кусочки рыбы, налейте суп и посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

Суп можно приготовить и без крупы, увеличив при этом норму картофеля.

На 8–9 шт. картофеля: 300 г рыбы, 3 ст. ложки перловой крупы, 1 морковь, луковица, 1 ст. ложка масла, соль.

Суп из фасоли с картофелем

Этот суп надо готовить очень долго. Перебранную и промытую фасоль еще с вечера замочите в холодной воде, затем в этой же воде варите фасоль до мягкости.

В бульон положите нарезанный кубиками картофель, поджаренные на масле морковь и лук.

Суп посолите, добавьте перец, лавровый лист и варите до готовности.

При подаче на стол суп посыпьте зеленью петрушки.

На 8 шт. картофеля: 1/2 стакана фасоли, луковица, 1 морковь, 1 ст. ложка масла, перец, лавровый лист, зелень петрушки, соль.

Суп картофельный с макаронными изделиями

Лапшу опустите в кипящий бульон и варите пятнадцать минут вместе с картофелем, нарезанным кусочками или кубиками (если вы хотите использовать вместо лапши вермишель, рожки, то добавляйте их в суп за 10 минут до окончания варки).

Затем положите слегка поджаренные морковь, лук, петрушку.

За 5 минут до конца варки добавьте перец, лавровый лист, посолите по вкусу.

При подаче на стол суп посыпьте рубленой зеленью.

На 8 картофелин: 80 г макаронных изделий, 2 моркови, луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка масла, лавровый лист, перец, зелень, соль.

Суп картофельный со свежими грибами

Свежие грибы (белые или маслята) очистите и тщательно промойте.

Отделите ножки грибов, мелко их изрежьте и поджарьте на масле. Отдельно поджарьте мелко нарезанные морковь, петрушку, репчатый лук.

Шляпки грибов нарежьте ломтиками, ошпарьте кипятком, откиньте на сито и, когда вода стечет, переложите в кастрюлю, залейте водой и варите в течение получаса.

После этого в кастрюлю положите картофель, нарезанный кубиками, поджаренные корешки грибов, морковь, корень петрушки, репчатый лук. Суп посолите, добавьте перец, лавровый лист и варите до готовности.

Готовый суп посыпьте мелко нарубленным укропом.

На 10 картофелин: 500 г свежих грибов, 1–2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3–4 ст. ложки масла, перец, укроп, соль.

Что приготовить к обеду. Рецепты овощных блюд

Котлеты картофельные

Очищенный картофель сварите на пару, хорошо разомните, добавьте масло, воду, муку, соль и тщательно вымесите.

Из полученной массы сделайте котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях, обжарьте с обеих сторон до появления корочки.

Оладьи из яблок

Приготовьте жидкое тесто из муки, воды, добавьте соду и соль.

Яблоки очистите от кожуры, выньте сердцевину и нарежьте их кольцами толщиной около 0,5 см.

Каждое колечко яблока возьмите вилкой, опустите в тесто и жарьте на раскаленной сковороде с маслом.

При подаче на стол оладьи можно посыпать сахарной пудрой.

Оладьи из кабачков

Кабачки хорошо вымыть, очистить кожуру, удалить сердцевину, натереть на терке, добавить соль.

Через пятнадцать минут, когда выступит сок, добавьте муку, перемешайте. Если масса будет густой, можно развести водой.

Жарьте на горячей сковороде. Подавать на стол оладьи нужно теплыми.

Оладьи из тыквы

Очищенную тыкву нарежьте небольшими ломтиками или соломкой, положите в кастрюлю, залейте водой до верхнего уровня и тушите до мягкости.

Готовую горячую тыкву разомните до пюреобразного состояния, добавьте муку, соль, дайте постоять 15 минут и жарьте на растительном масле на сковороде, выкладывая массу столовой ложкой.

Пирожки картофельные с морковью

Очищенный картофель отварите в воде, обсушите, хорошо разомните толкушкой. Добавьте муку, соль, воду, тщательно перемешайте тесто, разделите его на несколько колобков. Каждый из колобков раскатайте, уложите на поверхность морковный фарш, сформируйте пирожки и осторожно обваляйте каждый из них в панировочных сухарях, уложите на противень, смазанный маслом, и запеките в духовом шкафу.

Для приготовления фарша сырую морковь пропустите через мясорубку и тушите в небольшом количестве масла и воды, добавив сахар, на слабом огне.

На 10 шт. картофеля: полстакана масла, стакан муки, сахар, соль по вкусу.

Для фарша: 4 шт. моркови, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки масла.

Картофель дареный

Нарезанный соломкой или тонкими ломтиками для жарки картофель промойте в холодной воде.

Затем обсушите его, откинув на дуршлаг или сито.

Разогрейте на сковороде растительное масло, уложите картофель, посолите и, перемешивая, жарьте на умеренном огне.

Когда картофель станет мягким, и сверху образуется корочка, добавьте к нему дольку толченого чеснока.

При подаче на стол картофель можно посыпать мелконарубленной зеленью.

На 10 шт. картофеля: 5 ст. ложек масла, зелень, соль по вкусу.

Картофель жареный ломтиками (из вареного)

Отварной картофель нарежьте тонкими ломтиками, посолите, положите на сковороду с разогретым маслом и жарьте, периодически помешивая.

Подавая на стол, посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Картофельная бабка, фаршированная грибами с луком

Натрите картофель на мелкой терке, добавьте немного муки, соль. Замесите негустое тесто.

Приготовьте грибной фарш с луком. Для этого сушеные грибы тщательно промойте, замочите в воде на полтора — два часа, а затем сварите в этой же воде.

Грибы откиньте на сито, промойте, мелко изрубите. В глубокой сковороде обжарьте до золотистого цвета нарезанный кольцами лук, добавьте грибы, посолите, перемешайте.

Для фарша можно использовать и свежие грибы: ошпарить их кипятком, промыть, отварить и поджарить.

На форму для запекания, смазанную жиром, уложите половину картофельной массы, затем грибной фарш и сверху оставшийся картофель.

Поставьте в духовой шкаф для запекания.

Через 5-10 минут поверхность картофельной бабки смажьте маслом для образования румяной корочки и запекайте до готовности.

Шарики картофельные, фаршированные грибным соусом

Натрите сырой картофель на мелкой терке. В полученную картофельную массу добавьте муку, соль. Все перемешайте, сделайте круглые шарики, а в них — углубления для фарша.

Фарш подготовьте следующим образом: сухие грибы замочите в холодной воде на 2–3 часа. Затем их надо промыть, отварить, мелко нарезать и жарить в масле вместе с луком.

Грибным фаршем наполнить подготовленные шарики, запанировать их в муке, смешанной с сухарями, и обжарить на масле.

Обжаренные шарики положить в утятницу и поставить тушить в духовой шкаф на один час.

На 13 шт. картофеля: стакан муки, 1 ст. ложка панировочных сухарей, половина стакана масла.

Для фарша: 40 г сухих грибов, луковица, 1 ст. ложка масла, перец.

Что можно приготовить из рыбы

Котлеты рыбные

Два ломтика черствого белого хлеба размочите в воде. Рыбное филе тщательно промойте в проточной воде, проверьте, нет ли в рыбе костей, удалите их.

Рыбу соедините с хлебом, намоченным в холодной воде, всю массу пропустите через мясорубку.

В полученный фарш добавьте немного муки, растительного масла, посолите, хорошо перемешайте и разделите на котлеты.

Котлеты обваляйте в сухарях, выложите на сковородку, смазанную маслом, и жарьте до появления корочки.

Для гарнира лучше всего подходит жареный картофель.

Отварная рыба

Рыбу разрежьте на небольшие куски. В подсоленную воду положите лук, корень петрушки и доведите до кипения. Уложите на глубокую сковороду или в кастрюлю куски рыбы, залейте приготовленным отваром ее так, что вода не полностью покрывала рыбу, на сильном огне доведите до закипания, затем на слабом огне продолжайте варить рыбу 30–35 минут, постоянно подливая воду.

Готовую рыбу выньте из бульона, каждый кусок тщательно просмотрите и выньте кости.

На гарнир можно подать отварной картофель, политый подсолнечным маслом с толченым чесноком.

Рыба тушеная с овощами

Морковь и лук очистите, вымойте, нарежьте ломтиками и каждый из них разрежьте на четыре части.

Рыбу очистите от костей и кожи, сполосните в холодной, проточной воде, нарежьте небольшими кусочками, соедините их с овощами, добавьте стакан горячей воды, растительное масло, лавровый лист, выложите в кастрюлю, закройте крышкой и тушите 40 минут на слабом огне. Крышка должна быть обязательно плотно закрыта.

В качестве гарнира можно подать отварной картофель, зеленый консервированный горошек.

Котлеты рыбные

Рыбу, очищенную от кожи и костей, нарезанную кусочками, пропустите через мясорубку вместе с хлебом, размоченным в воде, добавьте соль, немного муки и хорошо взбейте венчиком.

Из массы сформируйте котлеты, обваляйте их в просеянных сухарях и жарьте на раскаленной сковороде.

После обжаривания котлет с двух сторон на среднем огне в сковороду добавьте 3–4 столовых ложки воды, накройте крышкой и на небольшом огне тушите их до готовности.

Гарниром может быть отварной картофель или другие овощи.

Картофельные оладьи, фаршированные рыбой

Сырой очищенный картофель натрите на мелкой терке, добавьте муку, соль, и все перемешайте.

Приготовьте фарш: филе рыбы пропустите через мясорубку, обжарьте с репчатым луком и вареными грибами, затем посолите, перемешайте.

Из картофельного теста сформируйте небольшие лепешки, на каждую положите фарш, сверху прикройте, другой картофельной лепешкой, хорошо их соедините, осторожно обваляйте каждую в сухарях, обжарьте до образования румяной корочки на раскаленной сковороде.

Готовые оладьи уложите на противень и поставьте в духовой шкаф на полчаса.

Готовое блюдо посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Картофельные клецки, фаршированные рыбным фаршем

Очищенный сырой картофель натрите на мелкой терке, посолите, добавьте немного муки, замесите тесто, разделайте в виде лепешек и сверху положите рыбный фарш.

Сделайте из них шарики, обваляйте в муке или панировочных сухарях, обжарьте на сковороде.

Жареная рыба с картофелем в горшочке

Филе рыбы нарежьте кубиками, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте на сковороде.

Предварительно замоченные сушеные грибы мелко нарубите и обжарьте с луком.

Очищенный картофель нарежьте кубиками и слегка обжарьте.

В горшочек положите слоями картофель, обжаренную рыбу, грибы, лук, а сверху снова картофель. Полейте маслом и рыбным бульоном, посолите по вкусу и тушите в духовом шкафу до готовности.

При подаче на стол посыпьте мелко нарубленной зеленью.

На 6 шт. картофеля: 300 г филе, 2 луковицы, 2 ст. ложки масла, 30 г сушеных грибов, половина стакана муки, соль.

Чем угощать гостей. Рецепты запеканок, оладий, пирогов, пряников, шарлоток

Тыквенно-яблочный пудинг

Очищенные тыкву и яблоки мелко натрите на терке.

Тыкву потушите в небольшом количестве воды до мягкости, добавьте яблоки, продолжайте тушить до готовности.

В тыквенно-яблочную массу добавьте сваренный рис и продолжайте тушить пять-десять минут, затем добавьте сахар, масло, немного муки, перемешайте и выложите в форму, смазанную оставшимся маслом и посыпанную толчеными сухарями.

Запеките в духовом шкафу при средней температуре 180–200.

Картофельные оладьи

Очищенный сырой картофель натрите на терке, положите в кастрюлю, влейте разведенные в четверти стакана теплой воды дрожжи, немного воды, посолите, добавьте муку.

Все хорошо размешайте и поместите в теплое место.

Выпекайте оладьи на сильно разогретой с маслом сковороде, подавать горячими.

На 500 г картофеля: 1/2 стакан муки, 25 г дрожжей, растительное масло, половина стакана воды.

Постное дрожжевое тесто

Разведите дрожжи в половине стакана теплой воды, добавьте немного сахара, муки, все хорошо перемешайте ложкой и поставьте в теплое место, чтобы дрожжи взошли.

Примерно через полчаса, когда дрожжи начнут пениться, перелейте их в кастрюлю, добавьте теплую воду, муку, соль, растительное масло и месите тесто до тех пор, пока оно не будет прилипать к рукам.

Прикрыв кастрюлю, поставьте ее в теплое место, дождитесь, пока тесто подойдет под самую крышку, умните его и снова ждите, когда оно подойдет. После второго уминания тесто готово.

Это постное тесто можно использовать и для пончиков, и для жареных пирожков с джемом или вареньем, и для печеных пирогов.

Вот как сделать, например, пирог с капустой. Кочан капусты мелко нашинкуйте, залейте капусту кипятком и оставьте на десять минут. Пока капуста вымачивается, обжарьте на глубокой сковороде в раскаленном растительном масле нарезанный кольцами лук. Затем слейте из капусты воду, отожмите капусту и обжарьте ее с луком. В конце добавьте в капусту немного сахара.

Тесто раскатайте до толщины в один сантиметр, уложите его на противень, смазанный маслом, выложите сверху на тесто капусту.

Прикройте начинку вторым, более тонким слоем теста. В середине пирога сделайте несколько отверстий.

Верх пирога смажьте крепким сладким чаем при помощи кисточки, а затем поместите противень в хорошо разогретую духовку.

После выпечки пирог надо слегка смазать с помощью кисточки кипяченой водой и накрыть полотенцем минут на двадцать.

Начинку для пирога можно сделать из моркови, кураги, изюма.

Состав: 1,2 кг муки, 2 стакана теплой воды, 1 ст. растительного масла (можно 3/4 ст.), 30–40 г дрожжей, 1 чайная ложка соли.

Пирожки с вареньем

Замесите дрожжевое тесто, как указано в предыдущем рецепте. Когда тесто начнет подниматься второй раз, влейте в него ложку растительного масла и столовую ложку сахара-песка с цедрой лимона; размешайте, раскатайте кусочки теста не очень тонко, положите на раскатанные кружочки теста по ложке варенья, смочите водой, прикройте вторым раскатанным кружком теста, поставьте в горячую духовку.

Когда пирожки поднимутся и зарумянятся, выньте их и посыпьте сверху сахарной пудрой.

Хворост

Налейте в кастрюлю минеральную или сладкую газированную воду, всыпьте муку и сахар, замесите крутое тесто.

Раскатайте тесто очень тонким слоем, нарежьте прямоугольники, в середине каждого сделайте продольный разрез и через него протяните, вывернув, один конец.

Хворост надо жарить в большом количестве растительного масла, во фритюре.

Когда хворост станет коричневого цвета, осторожно выньте его из масла шумовкой, выложите на блюдо и посыпьте сахарной пудрой.

Состав: 1 ст. минеральной воды, 450 г муки, 1 ч. ложка сахара, 0,5 ст. сахарной пудры, 400 г растительного масла.

Медовые пряники

Смешайте в кастрюле сахар, мед и воду, поставьте кастрюлю на огонь и доведите до кипения. В слегка охлажденную смесь постепенно добавьте муку, замесите тесто, поставьте его на полчаса для охлаждения.

Разведите соду, смешайте ее с тестом, оставьте на столе минут на десять, затем раскатайте пласт толщиной в полтора сантиметра и нарежьте пряники специальной формочкой или стаканом.

Пряники разложите на противне, посыпанном мукой, и выпекайте при температуре 220–240 °С 15–20 мин.

Вам понадобятся 7 стаканов муки, стакан сахарного песка, два стакана меда, сода на кончике ножа, три четверти стакана воды.

Как сделать глазурь для медовых пряников.

Залейте стакан сахара половиной стакана воды, медленно варите, снимая пену, пока жидкость не станет тянуться с ложки как толстая нитка.

В полученный сироп добавляют немного ванилина или ванильного сахара, можно корицу.

После того, как глазурь слегка остыла, можно начать глазировать пряники.

Крупные пряники надо смазать сверху, их глазируют с помощью кисточки, а мелкие пряники прямо опускают в посуду с глазурью целиком.

Покрытые глазурью пряники разложите на противне, поставьте противень в разогретую до 50–60 °С духовку, подсушите пряники до появления сверху блестящей беловатой корочки.

Макаронная запеканка с яблоками

Яблоки, промытые в проточной воде и очищенные от кожуры и сердцевины, разрежьте на дольки, добавьте сахар, лимонную цедру и потушите в кастрюле, налив в нее воды на два сантиметра.

Положите макароны в кипящую подсоленную воду, дайте им набухнуть, затем откиньте на дуршлаг.

Приготовьте соус: в кипящий яблочный сок влейте, быстро помешивая, крахмал, разведенный в воде, и, сняв с огня, добавьте сахар.

Макароны перемешайте с яблоками и соусом, массу переложите в смазанную маслом форму, поставьте в духовой шкаф; запекать надо примерно 40–45 мин при умеренной температуре (130–180˚).

Готовую запеканку можно посыпать толченым печеньем.

Яблочная шарлотка

С черствого белого хлеба удалите корку, нарежьте хлеб тонкими ломтиками и обмакните в сладкий чай. Ломтики хлеба уложите в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму для торта, чередуя слой хлеба со слоем очищенных от кожицы и сердцевины, нарезанных тонкими ломтиками яблок. Верхний слой должен быть из хлеба.

После этого шарлотку запеките в духовке, пока она сверху не зарумянится.

Состав: батон черствого белого хлеба, 3 ст. ложки масла, 700 г яблок, 3 ст. ложки сахарного песка, 2 стакана сладкого чая.

Шарлотка из риса с яблоками

К отваренному до готовности рису добавьте сахар, масло, муку, все осторожно перемешайте.

Половину риса выложите в форму, смазанную маслом, сверху положите очищенные и нарезанные тонкими пластинами яблоки, посыпьте сахаром и корицей. Сверху выложите оставшийся рис. Запекайте в духовке.

К этой шарлотке можно подавать чай, фруктовый сок.

Манная запеканка с консервированными фруктами

Густо сваренную манную кашу смешивают с мукой и выкладывают на сковороду, смазанную маслом. Толщина слоя каши не должна быть более четырех сантиметров. Поверхность каши разравнивают, посыпают сахарным песком и запекают в духовке до образования румяной корочки.

Перед подачей на стол кладут на запеканку консервированные фрукты, поливают фруктово-ягодным сиропом.

Запеканка манная, пшенная, рисовая со свежими фруктами

Приготовьте из пшена, риса или манной крупы кашу. Добавьте в нее соль, сахар, муку, хорошо перемешайте. В смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму выложите половину каши, разровняйте, уложите по поверхности кубики яблок, груш или других фруктов. После этого фрукты покрывают остальной кашей, поверхность смазывают маслом, запекают в духовке.

На стол запеканку подают с фруктово-ягодным сиропом.

Состав: 3 стакана воды, 1 стакан крупы, ст. ложки муки, 2 ст. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка масла, 1/2 ст. ложки сухарей, 100 г фруктов, соль по вкусу, 1 стакан фруктово-ягодного сиропа.

Запеканка пшенная с изюмом

Сварите вязкую пшенную кашу, в готовую кашу добавьте муку, перебранный и промытый в холодной воде изюм. Все хорошо размешайте, выложите в форму, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями, запеките в духовке.

Шарлотка из ржаного хлеба с яблоками и морковью

Мякиш черствого и подсушенного ржаного хлеба натрите на терке.

Очищенную, нарезанную ломтиками морковь потушите на масле и воде.

За 8-10 минут до окончания тушения моркови добавьте ломтики яблок, посыпьте сахаром и корицей.

На дно смазанной маслом формы положите слой тертого хлеба, а затем яблоки с морковью, засыпьте опять слоем тертого хлеба, полейте сверху маслом и запекайте в умеренно нагретой духовке.

Состав: 350 г ржаного хлеба, 250 г яблок, 350 г моркови, 120 г сахара, 80 г масла, 2 г корицы.

Пирог картофельный с грибами

Отваренный картофель хорошо разомните, смешайте с небольшим количеством муки, масла и воды.

Приготовьте фарш: поджарьте очищенные грибы (можно использовать сухие, но предварительно замочите их в воде), добавьте поджаренный лук с поджаренной мукой.

Две трети картофельной массы положите на дно глубокой формы, смазанной маслом, сверху уложите грибной фарш.

Из остальной массы картофеля сделайте валик и уложите его по краю формы на грибы. Грибы слегка посыпьте сухарями, а валик смажьте маслом. Пирог запекайте в духовом шкафу.

На 8 картофелин: 200 г свежих грибов, 5 ст. ложек масла, луковица, половина стакана муки, ст. ложка панировочных сухарей, соль.

Как самому испечь торт

Торт с изюмом и орехами

Разотрите сахар с растительным маслом, добавьте корицу, соль, изюм и орехи, пропущенные через мясорубку, разведите яблочным или другим отваром из сухофруктов (можно компотом, соком), добавьте на кончике ножа соду, все тщательно перемешайте, понемногу подсыпая муку. В готовое тесто перед самой закладкой в духовку добавьте уксус.

Выпекайте 50–55 минут в хорошо разогретой духовке.

Состав: 2 стакана сахара, 1 стакан растительного масла, соль по вкусу, 1 ст. изюма, 1 ст. грецких орехов, 2 ст. яблочного отвара, 1 ч. ложка соды, 4 ст. муки, 25 г. корицы (или 1,5 ч. ложка), 2 ст. ложки уксуса.

Торт «Наполеон»

Смешайте бутылку минеральной воды с двумя стаканами растительного масла, добавьте муки столько, чтобы тесто было крутым и не прилипало к рукам.

Поместите тесто в холодное место на два часа. Разделите тесто на небольшие колобки, раскатайте из каждого колобка тонкие коржи нужного размера. Уложите коржи на противень, выпекайте при температуре 200 ˚С.

На дно большого блюда положите испеченный корж, намажьте тонким слоем густого кисло-сладкого джема или конфитюра. Сверху положите следующий корж и снова смажьте его конфитюром или джемом. Так используйте все испеченные вами коржи. Верхний корж смажьте джемом и украсьте орехами, изюмом, крошкой от коржей. Снова поставьте торт в прохладное место, чтобы джем или конфитюр пропитал коржи.

Чернослив с орехом

Запарить чернослив. Осторожно вытащить косточки, начинить кусочками грецких орехов. Начиненный чернослив уложить в формочки и полить сверху медом (или сахарным сиропом). Сверху посыпать ореховой крошкой.

Торт постный

В сильно заваренном чае разведите мед, сахар, добавьте растительное масло, погашенную соду, изюм. Когда смесь хорошо размешается, осторожно добавьте муку и взбейте тесто до густоты сметаны.

Разделите тесто на три части, в одну часть добавьте порошок какао. Раскатайте коржи.

Пеките при температуре 50 °С. Уложите на блюдо корж, намажьте его джемом или вареньем, сверху положите корж с какао, снова намажьте вареньем или джемом, положите третий корж.

Верх торта смажьте вареньем, украсьте орехами, консервированными или свежими фруктами.

Для теста: 1 стакан сильно заваренного чая, стакан меда, стакан сахара, половина стакана растительного масла, сода на кончике ножа, столовая ложка уксуса, изюм, мука.